

## Oefening: Vragenlijst Enneagram

Dit analyse-instrument is een hulpmiddel om uw eigen persoonlijkheidstype(n) te bepalen.

### Instructie voor het beantwoorden van de vragen

- De lijst bestaat uit totaal 72 vragen. De antwoorden die u gaat geven zijn persoonlijk, er bestaan geen goede en geen foutieve antwoorden. Beantwoord elke vraag met 'ja' of 'nee'. *Omcirkel het nummer van de vraag waarop u een 'ja'-antwoord geeft.* De bewerkingstijd bedraagt plusminus drie kwartier.
- De vragen zijn bedoeld om uw werkelijke houding en gedrag ofwel uw ware aard te bepalen. Beantwoord de vragen daarom eerlijk op basis van hoe u heus tegen dingen aankijkt en hoe u feitelijk handelt. Beantwoord de vragen niet vanuit het oogpunt hoe u graag zou willen zijn.
- De meeste vragen bestaan uit een combinatie van twee vragen of stellingen. Wanneer u het eens bent met een bepaald gedeelte van een vraag maar oneens met een ander deel, antwoord dan met 'nee'. Alleen wanneer u zich vindt in de totale vraagstelling, geeft u als antwoord 'ja'.
- De vragen zijn erop gericht uw gangbare houding en gedrag vast te stellen. Wanneer u zich slechts bij uitzondering herkent in een vraag, antwoord dan met 'nee'. Alleen wanneer u vaststelt dat een vraag uw normale houding en gedrag in de meeste situaties weergeeft, geeft u als antwoord 'ja'.

## Vragenlijst

1. Denkt u meestal voordat u iets doet na over de best mogelijke aanpak en nadat u iets hebt gedaan vaak aan manieren waarop u het beter had kunnen doen?
2. Heeft u de indruk dat u over het algemeen, meer dan de mensen om u heen doen, kritisch kijkt naar uzelf en naar andere mensen?
3. Vindt u dat u zich op verschillende terreinen tot het uiterste inspant en zou u willen dat u wel eens wat ontspannener en laconieker kon zijn?
4. Keurt u, vaak zonder dat u dat ook uitspreekt, het gedrag af van anderen die niet de verantwoordelijkheid voor hun eigen leven op zich nemen?
5. Als u wordt onderbroken in uw bezigheden, wordt dan uw concentratie op de details verstoord en voelt u dan een vonk van woede?
6. Voelt u zich vaak geroepen iets wat iemand anders heeft gedaan opnieuw te doen omdat die ander er niet in slaagde het meteen goed te doen?
7. Pakt u de dingen die u doet over het algemeen aan met de grootst mogelijke precisie en nauwkeurigheid en rust u niet voordat u uw zaakjes zorgvuldig heeft afgerond?
8. Maakt het u boos wanneer u zeker weet dat u gelijk heeft maar dat niet krijgt en raakt het u persoonlijk wanneer er kritiek is op uw werk?
9. Besteedt u een belangrijk deel van uw tijd en energie aan het helpen oplossen van problemen van de mensen om u heen en vindt u het prettig als anderen een beroep op u doen?
10. Probeert u actief rekening te houden met de gevoelens van anderen en doet u moeite om te voorzien in de verlangens en behoeften van andere mensen?
11. Vindt u het moeilijk om uzelf te beperken ten aanzien van tijd en energie en om 'nee' te zeggen wanneer anderen u nodig lijken te hebben?
12. Vindt u het moeilijk om te beoordelen hoeveel tijd u aan uzelf kunt besteden, of anderen aan u, zonder dat u zichzelf egoïstisch gaat vinden?
13. Komt in uw relaties uw verlangen om uiting te geven aan genegenheid regelmatig in botsing met het vervelende gevoel dat anderen onvoldoende rekening houden met u?
14. Vindt u het vervelend wanneer u iets moet doen dat vooral van theoretische aard is en waarin de interpersoonlijke dimensie ontbreekt?
15. Heeft u de indruk dat u mensen aantrekt die binnen de kortste keren hun hart bij u uitstorten of u hun levensverhaal vertellen?
16. Geeft het u een gevoel van persoonlijke genoegdoening wanneer u anderen met raad en daad helpt om hun doelen te bereiken?
17. Vindt u zichzelf weleens te cynisch of argwanend omdat u gevoelsmatig de verborgen, met name manipulatieve beweegredenen van anderen lijkt te kennen?

18. Kunt u in gezelschap optimistisch en vrolijk zijn, ook al voelt u zich pessimistisch of onzeker en kunt u gevoelens van schrik of teleurstelling voor anderen verbergen?
19. Houdt u van relaties zolang ze ongedwongen en weinig eisen zijn en heeft u de neiging relaties te verbreken wanneer ze gecompliceerd en tijdrovend worden?
20. Vindt u uw leven kleurloos en saai wanneer u in een bepaalde periode geen heldere doelen voor ogen heeft en voelt u zich in een dergelijke periode mat en lusteloos?
21. Moet u, om niet kwetsend te zijn, vaak doen alsof een gesprek u interesseert, terwijl u in gedachten bezig bent met andere dingen of een nieuw idee?
22. Bent u iemand die probeert continu productief te zijn en vindt u het moeilijk om tijd voor uzelf te nemen en te ontspannen zolang er nog dingen moeten worden gedaan?
23. Bent u het eens met de stelling 'het doel heiligt de middelen' en valt het u niet moeilijk om uzelf en anderen dingen te ontzeggen om resultaten te kunnen boeken?
24. Bent u iemand met een neus voor kansen en maakt u van elke mogelijkheid onmiddellijk gebruik onder het motto 'het ijzer smeden wanneer het heet is'?
25. Vindt u het koesteren van loyale persoonlijke relaties een belangrijke bron van plezier en van de grootste betekenis in uw leven?
26. Bent u geneigd om taken waarvoor u zich moet concentreren op details te vermijden of uit te stellen omdat u ze vervelend en deprimerend vindt?
27. Voelt u zich regelmatig jaloers op mensen die kennelijk met minder tevreden zijn dan u, dan wel op mensen die beschikken over grotere artistieke gaven dan uzelf.
28. Wanneer een nieuw plan aan u wordt voorgelegd, heeft u dan de neiging om in eerste instantie te speuren naar de gebreken ervan in termen van uitvoerbaarheid?
29. Besteedt u regelmatig tijd en energie aan pogingen om de betekenis van uw eigen leven en uw diepere gevoelens te begrijpen?
30. Voelt u zich aangetrokken tot de dramatische en ongebruikelijke dingen in het leven en vindt u een periode waarin niets bijzonders gebeurt al snel een sleur?
31. Bent u iemand die zich door middel van kleding, sieraden of gedrag wilt onderscheiden van anderen en vindt u het leuk om apart te zijn of soms zelfs een beetje te shockeren?
32. Geeft u in het algemeen niet veel om materieel bezit maar wordt u gedreven door verlangen en voelt u zich vaak teleurgesteld wanneer dat verlangen eenmaal wordt vervuld?
33. Bent u iemand die probeert lange perioden alleen door te brengen om na te denken over belangrijke dingen en die voor uzelf op een rij te zetten?
34. Heeft u een onlesbare dorst naar nieuwe, wetenschappelijk getinte kennis en theoretische inzichten en gebruikt u vaak een conceptuele benadering van vraagstukken?

35. Heeft u vaak een mening die afwijkt van die van andere mensen en verbaast u zich over het ontbreken van rationele overwegingen bij die anderen?
36. Houdt u ervan om voordat u ergens aan begint de zaak grondig voor te bereiden maar merkt u dat uw enthousiasme tempert bij de uitvoering?
37. Heeft u over het algemeen weinig geduld met groepsbesluiten omdat u zich ergert aan het lage tempo waarin problemen worden geanalyseerd?
38. Hecht u grote waarde aan individualiteit, persoonlijke vrijheid en ruimte en bent u snel geïnteresseerd in dingen die nieuw en nog niet onderzocht zijn?
39. Wordt het initiatief in uw sociale contacten vaak genomen door anderen, ook wanneer uzelf contact verlangt of een ander 'best ziet zitten'?
40. Bent u iemand die heftige gevoelens zoals verliefdheid of woede placht te verbergen achter uiterlijke kalmte en die zoekt naar de logica achter dergelijke gevoelens?
41. Vindt u dat toewijding aan uw gezin of uw werk fundamentele waarden zijn waarop u uw leven baseert en waarop u daarom uw handel en wandel afstemt?
42. Vindt u het wanneer u opstaat een stimulerende gedachte dat u die dag een overvolle agenda heeft met uiteenlopende activiteiten?
43. Ergert u zich aan mensen die onverantwoordelijk gedrag tot hun levensstandaard hebben gemaakt terwijl u zelf constant uw best doet om rekening te houden met anderen?
44. Heeft u in het algemeen behoefte aan de mening van anderen voordat u een besluit neemt en laat u die meningen dan ook nadrukkelijk doorwegen in uw besluit?
45. Voelt u zich meer verbonden met mensen wanneer u tot in de details op de hoogte bent van wat er zich in hun levens afspeelt?
46. Bent u een hardwerkend, ordelijk mens die zich het liefst houdt aan een strak schema en voor veel zaken een planning maakt?
47. Heeft u meer vertrouwen in en bent u loyaler naar mensen die duidelijke regels stellen dan naar mensen die minder duidelijk zijn?
48. Voelt u zich in voor u onbekend gezelschap in eerste instantie onzeker totdat u weet 'wat voor vlees er in de kuip zit' en wat er van u wordt verwacht?
49. Voelt u in gespannen situaties de neiging om te lachen of om met één goed gekozen opmerking te wijzen op het absurde van het geheel?
50. Wanneer u de problemen ziet van anderen, begint u dan vrijwel meteen te zoeken naar mogelijke oplossingen waardoor het leed kan worden verzacht?
51. Hecht u waarde aan uw persoonlijke vrijheid en vindt u dat een goede reden om verplichtingen op de lange termijn en rotsvaste voornemens te vermijden?
52. Vindt u dat u over goede communicatieve vaardigheden beschikt en bent u in staat om met

- veel verschillende mensen een conversatie op gang te houden?
53. Bent u iemand die de toepassingsmogelijkheden ziet van wat door anderen wordt bestempeld als rommel en neemt u zich dan voor om daarmee eens aan de gang te gaan?
  54. Vinden anderen uw gezelschap prettig, maar geven ze u tegelijkertijd het gevoel dat ze uw diepere intellectuele kanten niet zien?
  55. Vindt u de realiteit vaak hard en kil en heeft u zo uw eigen ideeën over hoe mooi de wereld zou kunnen zijn wanneer het allemaal anders was?
  56. Bent u iemand die vervelende verplichtingen compenseert door uzelf op cadeautjes te trakteren zoals een nieuwe CD of een mooi boek na afloop van een stomme afspraak of klus?
  57. Irriteert u zich aan mensen die om de zaak heen draaien en niet onomwonden zeggen wat ze op hun hart hebben en deelt u gerichte plaagstoten uit om die mensen uit hun tent te lokken?
  58. Bent u het ermee eens dat besluiteloosheid de grootste kansdief is en beschouwt u dat als een geldige reden tegen besluitvorming in groepen?
  59. Vindt u dat anderen vaak eenvoudig van u verwachten of het als vanzelfsprekend beschouwen dat u de leiding op zich neemt wanneer er iets moet gebeuren?
  60. Beschouwt u zichzelf als een praktisch ingesteld persoon die begrijpt wat er allemaal bij komt kijken om iets voor elkaar te boksen en die direct de daad bij het woord voegt?
  61. Bent u over het algemeen geneigd om uw opvattingen even heftig kenbaar te maken als u ze ervaart en houdt u ervan om 'de degens te kruisen' in felle discussies?
  62. Heeft u in situaties die belangrijk voor u zijn duidelijke, vaste ideeën over wat goed en verkeerd is en heeft u er lak aan wanneer wie dan ook er anders over denkt?
  63. Bent u iemand die in het geweer komt tegen onrecht, harde confrontaties niet uit de weg gaat en in staat is om met de kracht van uw woorden anderen naar uw hand te zetten?
  64. Bent u iemand die in een discussie de onderlinge machtsverhoudingen aanvoelt en gevoelsmatig de zwakke plekken van uw gesprekspartners weet te vinden en uit te buiten?
  65. Heeft u de indruk dat andere mensen u laconiek, innemend, nuchter en verstandig vinden, ook op momenten dat u zich van binnen heel anders voelt?
  66. Voelt u zich bij meningsverschillen en conflicten dermate onbehaaglijk dat u over het algemeen uw best doet ze te vermijden?
  67. Handelt u regelmatig naar het idee dat narigheid het best kan worden voorkomen door uw gedachten voor u te houden, ook al bent u het niet eens met iemand anders?
  68. Bent u naar uw eigen idee iemand die in nagenoeg elke situatie ervoor weet te zorgen dat u kunt doen en laten wat u wilt zonder zich te laten beïnvloeden door anderen?
  69. Houdt u van vastigheid en 'weten waar aan u toe bent' en heeft u een hekel aan plotselinge veranderingen die uw dagelijkse ritme verstoren?

70. Bent u iemand die 'de boel de boel kan laten' en snapt u vaak niet waarom anderen zich zo druk maken omdat u vindt dat het vaak beter is om de zaken op hun beloop te laten?
71. Heeft u een voorkeur voor rustige vormen van tijdverdrijf boven meer inspannende of hectische bezigheden en houdt u ervan om praktisch bezig te zijn?
72. Bent u het eens met de stelling 'hardlopers zijn doodlopers' en handelt u over het algemeen in overeenstemming met de zegswijze 'haastige spoed is zelden goed'?

**Decodeersleutel voor de berekening van uw scores**

De 72 vragen zijn geclusterd in negen groepen van elk acht vragen. Elk cluster correspondeert met één van de negen persoonlijkheidstypen van het Enneagram. Tel per aangegeven cluster het aantal malen dat u 'ja' heeft geantwoord. Geef uw persoonlijke scores weer in de volgende tabel:

<i>Vraag:</i>	<i>Aantal 'ja':</i>	<i>Type:</i>
1 t/m 8:		1. Perfectionist
9 t/m 16:		2. Helper
17 t/m 24:		3. Goalgetter
25 t/m 32:		4. Expressionist
33 t/m 40:		5. Analyticus
41 t/m 48:		6. Teamplayer
49 t/m 56:		7. Levensgenieter
57 t/m 64:		8. Strijder
65 t/m 72:		9. Stabilisator

## Richtlijnen voor interpretatie

- De meeste mensen scoren het hoogst op één of twee type(n). Bepaal aan de hand van uw persoonlijke topscores uw persoonlijkheidstype(n) volgens het Enneagram.
- Houd nadrukkelijk voor ogen dat geen enkel type waardevoller of beter is dan andere typen. Elk type heeft speciale krachten en eveneens specifieke zwaktes ofwel ontwikkelingspunten.
- Lees de bijbehorende beschrijving(en) en beoordeel of u zichzelf daarin herkent. Lees ook de overige beschrijvingen; daarin vindt u als het goed is minder van uzelf terug.
- U kunt uw type(n) controleren door iemand die u goed kent de vragen te laten beantwoorden met u in gedachten. Het wordt interessant wanneer u anders overkomt dan u zelf denkt.
- Drie of meer topscores kunnen wijzen op een veelzijdige persoonlijkheid die in uiteenlopende situaties op verschillende manieren inspeelt.
- Drie of meer topscores kunnen ook wijzen op niet-adequate beantwoording van de vragen. Lees de instructie nogmaals door en beoordeel kritisch uw 'ja'-antwoorden.
- Lees wanneer u uw type(n) heeft bepaald de beschrijving(en) van uw leerpunt(en). U verbetert uw effectiviteit door de positieve eigenschappen hiervan over te nemen.
- Besteed ook aandacht aan uw laagste score(s). Bijbehorende type(n) omvat(ten) bepaalde kwaliteiten welke u in uzelf zou kunnen onderzoeken en ontwikkelen.